

ほけんだより 4月



千歳市立北進小中学校 ほけんだより
2023年4月7日発行 No.1

入学・進級おめでとうございます

ぽかぽかと暖かい日が増えてきました。1年生のみなさん、ようこそ北進小中学校へ★先輩になった小学校2～6年生、中学校2、3年生の皆さんのエンジンのかかり具合はどうか？いいスタートを切れている人も、まだエンジンがかかり切っていない人も、それぞれのペースで、元気に、仲良く、学校生活を送っていきましょう！



学校には ほけんしつ があります



こんなときは
担任の先生 や 授業の先生 に
ほけんしつ せんせい 伝えてから
保健室の先生 のところへ
来てください

けがをしたとき からだのぐあいがわるいとき



ここにもやもやがあるとき 自分のからだについて知りたいとき



保健室の根井雅恵（ねのいまさえ）といいます。おいしいものを食べることと、野球をみるのがだいすきです！今年も、北進小中学校のみんなが元気に過ごせるように、保健室から…だけじゃなく、学校のいろんなところからサポートしていきます◎ よろしくお願ひします！

保健行事のおしらせ

| | | | |
|-------------|--------|----------|----------------------|
| 4月 April | 10日(月) | 二計測 | (全学年) |
| | 11日(火) | 視力 聴力 | (中学部) (中1・3年) |
| | 13日(木) | 視力 聴力 | (小1・2組) (小5年) |
| | 18日(火) | 視力 聴力 | (小3・4組) (小1・2・3年) |
| | 28日(金) | 内科検診 | (全学年) |
| 5月 May | 17日(水) | 尿検査 | (全学年) |
| | 8日(木) | 歯科検診 | (全学年) |
| 6月 June | 9日(金) | 尿検査二次 | (再検査者・一次未提出者) |
| | 14日(水) | 眼科検診 | (小1・3・5年・中1) |



保護者のみなさま

新年度に入り、年に一度の健康診断が始まります。こちらに関係する多くの書類を配付しております。不明点がございましたら、保健室 根井（ねのい）までご連絡下さい。なお、提出め切は **4月14日(金)** となっております。お忙しい時期かと思いますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

けんこう しんだん 健康診断 がはじまります

せいちょうにはひとそれぞれ、こじんさがあります。
ともだちと比べて背が高いとか低いとか、体重が
おもいとか軽いとか、気にすることはありません！



二計測・視力・聴力

【いつ】

| 日時 | 内容 | 学級 |
|----------------|-------|-----------|
| 4月10日(月) 2校時 | 二計測 | 小学校2・3・4組 |
| 3校時 | 二計測 | 中学校全学級 |
| 4校時 | 二計測 | 小学校1組 |
| 4月11日(火) 2・3校時 | 視力・聴力 | 中学校全学級 |
| 4月13日(木) 2・3校時 | 視力・聴力 | 小学校1・2組 |
| 4月18日(火) 2・3校時 | 視力・聴力 | 小学校3・4組 |

【どこで】 保健室

身長



◎なるべく頭のてっぺんやうしろに、髪を結ばないようにします。

◎顔はまっすぐ前をみます

せなか } ここを、
おしり } ぴったり柱に
かかと } くっつけて
立ちます

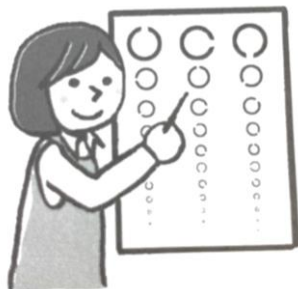
体重



◎体重計の乗り降りはしずかに！
(飛び乗ったり、飛び降りたりしない)

二計測の結果は後日、視力検査の結果と一緒に別紙でお知らせいたします

視力検査



目の見え方をしらべます

- ◎ 目を片方ずつかくして、○のどこが開いているか、答えます。
- ◎ 「上」「下」「右」「左」を指で教えてください。
- ◎ めがねを使っている人は、忘れずに持ってきてましょう

聴力検査



耳の聞こえ方をしらべます

- ◎ 耳にヘッドホンをつけて、ピーという小さな音をききます。
- ◎ 音が聞こえている間、ボタンを押し続けます。
- ◎ とても小さな音です。待っている人はおしゃべりをしないこと！

小1・2・3・5年
中1・3年